

Karate für Menschen mit Handicap

# Karate *Plus*



**Plusport**   
Behindertensport Rheintal



# Karate für Menschen mit Handicap

## Karate *Plus*

In Zusammenarbeit mit der Karateschule Altstätten bietet PlusSport Rheintal das neue Sportangebot «Karate Plus» an. Einmal wöchentlich kann hier unter fachkundiger Anleitung trainiert und die Freude am Sport entdeckt werden. Das Training wird so gestaltet, dass es Spass macht und alle gefördert werden.

Die positiven Effekte des Karate Trainings, seien sie auf körperlicher oder geistiger Ebene sollen für alle Menschen möglich sein. Karate ist nicht nur ein Sport, sondern eine Lebensschulung.

### **Karate fördert**

- Selbstvertrauen
- Koordination & Beweglichkeit
- Abbau von Aggressionen
- Respektverhalten
- Konzentration
- Selbstverteidigung
- Reaktion

### **Wann und wo**

**Montag, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr (ausser Schulferien)**

Karateschule Altstätten, Vitalis Sportcenter  
Rorschacherstrasse 43, 9450 Lüchingen

Hast du Interesse am Karatetraining?

**Dann melde dich für ein Schnuppertraining an.**

### **Anmeldung**

Pia Verardo, Leiterin Karate Plus  
karate@plusport-rheintal.ch, 078 825 71 23

